**Сценарий мероприятия по профилактике суицидального поведения среди подростков**

«Мир, в котором я живу»

**Цель:** профилактика суицидального поведения среди подростков.

**Образовательные задачи:**

* Формирование позитивного мышления, активной жизненной позиции, позитивного настроя и взгляда в будущее.
* Содействие социальной адаптации подростков через осознание ответственного отношения к жизни.
* Развитие и совершенствование УУД (личностных, познавательных, регулятивных, коммуникативных).
* Формирование конструктивного взаимодействия подростков между собой.

**Воспитательные задачи:**

* Формирование положительной самооценки и принятие себя как ценности
* Осознание своего предназначения
* Формирование ответственного поведения
* Развитие и совершенствование коллективных форм взаимодействия.

**Коррекционные задачи:**

* Развитие высших психических функций: памяти, внимания, мышления.
* Обогащение словарного запаса.
* повышение стрессоустойчивости личности и профилактика формирования аутодеструктивного поведения

***Аудитория:*** обучающиеся 6-8 классов

***Продолжительность занятия:*** 40 минут

***Оборудование:*** проектор, презентация, видеоролик «Ник Вуйчич», листы формата А4 с изображением дерева (2 листа), бланки для тестирования обучающихся, фломастеры, ручки, клейкие закладки желтого, зеленого, оранжевого цветов (3 упаковки), листы формата А4 с изображением человека (2 листа), 2 конверта с позитивными и негативными чертами характера.

1. **Вступительная часть:**

Добрый день Уважаемые гости и дорогие ребята! Рада приветствовать Вас на нашем занятии, которое называется «Мир, в котором я живу». И перед тем, как мы приступим к рассмотрению темы нашего занятия, предлагаю Вам настроиться позитивно на работу.

**Упражнение «Комплименты»**

Давайте по очереди по кругу скажем друг другу комплименты.

Всем большое спасибо! А теперь с хорошим настроением пройдем небольшое тестирование!

**Тест «Дерево с человечками».** Перед Вами дерево, на нем вы видите разных человечков, ваша задача выбрать и разукрасить такого человечка, который больше всего напоминает вам себя. Даю вам на это минуту.

Итак, закончили, внимание на экран:

***1 и 3, 6 и 7*** – *поза целеустремленного человека, который ничего не боится – ни препятствий, ни преград на пути, готов вести за собой других;*

***2, 11 и 12, 18 и 19*** *– коммуникабельная личность, нацеленная на помощь друзьям и близким;*

***4*** *– устойчивая жизненная позиция помогает достигать высоких результатов в делах;*

***5*** *– характерна быстрая утомляемость, слабость из-за небольшого запаса энергии и жизненных сил;*

***9*** *– просто очень веселый по жизни человек, любитель развлечений;*

***13 и 21*** *– тревожность и замкнутость, отсутствие желания общаться с кем-либо;*

***8*** *– любит погружаться в свой мир, уходить в себя, мечтать и размышлять;*

***10 и 15*** *– нормальная адаптация к текущей жизненной ситуации, полный комфорт и довольство окружающим миром;*

***14*** *– плохое эмоциональное состояние, апатия или даже начало депрессии;*

***20*** *– завышенная самооценка лидера требует максимального внимания окружающих к себе любимому;*

***16*** *– устал от жизни и необходимости поддерживать других, поэтому получает сам поддержку от человечка* ***№ 17.***

Конечно, данный тест не отражает вашу устойчивую жизненную позицию, он описывает ваше внутреннее состояние на данный момент. А то, как вы будете себя ощущать в дальнейшем – напрямую зависит от ваших мыслей, от вашего мышления.

1. **Основная часть:**

Сегодня мы поговорим о «позитивном мышлении».

Мир, который окружает нас, весьма разнообразен. В жизни каждого из нас случаются трудности, которые не просто преодолеть. Их может быть великое множество: проблемы дома, в школе, в личной жизни, с друзьями, проблемы со здоровьем, хроническая усталость, даже обычная осенняя апатия.

Но почему на одно и тоже событие люди реагируют по-разному? Одни ищут возможности, другие сокрушаются о потерях и неудачах. Жизнь на 10% состоит из того, что с нами происходит и на 90% из того, как мы к этому относимся.

Одни люди смотрят на жизнь и все происходящее с позитивной точки зрения. Таких людей называют оптимистами.

Оптимизм – (от лат. optimus — «наилучший») — взгляд на жизнь с позитивной точки зрения, уверенность в лучшем будущем. Оптимист утверждает, что мир замечателен, что человек может воплотить многие свои мечты и цели, что почти из любой ситуации есть выход. Оптимисты легко сходятся с другими людьми, у них много друзей, они радуются каждому новому дню и получают массу положительных эмоций.

Есть и другие люди, которыми каждая неудача воспринимается как конец света. Их называют пессимистами.

Пессимизм – (от лат. pessimus — наихудший) — отрицательный, негативный взгляд на жизнь. Пессимисты склонны к депрессии и унынию, что отталкивает окружающих. Пессимисты страдают от стрессов, часто болеют.

Чтобы наглядно понять, как мыслит оптимист и пессимист, давайте взглянем на этот сосуд.

Что вы видите на этом изображении? (ответы детей)

Оптимисты считают, что сосуд наполовину полон, а пессимисты, что на половину пуст.

Многие исследователи полагают, что отношение к жизни людей кроется в силе мышления. Именно наши мысли формируют отношению к окружающему миру и людям, которые в нем живут.

Как вы думаете, что такое позитивное мышление? а негативное? Совершенно верно! Позитивное мышление – это особый вид отношения к окружающему миру и людям, к происходящим событиям, заключающийся в принятии их с положительной точки зрения. А негативное мышление – это ровно противоположное понятие, т.е. видеть во всем происходящем плохое. Негативный образ мыслей всегда приводит к потерям.

Почему так важно позитивно мыслить? (ответы детей)

Позитивный настрой улучшает работоспособность и влияет на ваше физическое и душевное самочувствие, кроме того, рождает уверенность в себе и своих силах, а самое главное – позитивно мыслящему человеку почти во всем сопутствует удача, он быстрее добивается поставленных целей, его желания способны исполнится с большей вероятностью.

Позитивное мышление – это, когда ты думаешь о том, чего ты хочешь, а не о том, чего бы тебе не хотелось. Это всегда положительная оценка любых событий, оптимистический прогноз на будущее, вера в успех всегда и во всём!

А теперь послушайте мудрую притчу:

**Притча «Разница»**

*«Король увидел страшный сон: у него выпали один за другим все зубы. Король призвал к себе толкователя снов и рассказал, что ему приснилось.*

*- О мой король, сон твой несёт печаль, - сказал толкователь.*

*– Ты потеряешь одного за другим всех своих близких.*

*Услышав это, король пришел в ярость и приказал стражам выгнать толкователя из королевства. Следом, он велел привести к нему другого толкователя снов. Этот толкователь выслушал короля и сказал:*

*- О мой король, сон твой несёт радость! Ты проживешь очень долго и переживешь всех своих близких!*

*Король на радостях щедро наградил этого толкователя. Когда король удалился, к толкователю подошел один из королевских министров и шепотом, чтобы никто не услышал, спросил:*

*- Почему тебя наградили, а предыдущего толкователя изгнали, ведь ты сказал по сути то же самое, что и он? В чем секрет?*

*- Нет никакого секрета, - ответил прорицатель.*

*– Истолковав сон короля абсолютно одинаково, мы по-разному донесли до короля его смысл. Важно не то, что сказать, а как сказать!»*

Вот такая интересная и мудрая притча.

Как же научиться позитивному мышлению?

1. Всегда думать о положительном;
2. Заменить негативные установки на позитивные. Наши мысли всегда имеют отражение в реальном мире, если вы считаете, что НЕ справитесь или вы НЕ красивы, НЕ умны, то так и будет, думать о себе необходимо позитивно: Я смогу, я красив, я способный;
3. Искать плюсы в любой сложившейся ситуации;
4. Учиться благодарности. Благодарным нужно быть за все, даже за неудачи, ведь благодаря им мы становимся сильнее и приобретаем новый опыт.
5. Примириться с прошлым. Человек, переживающий прошлые обиды и неудачи, много энергии тратит на то, что уже не имеет значение. Для того, чтоб двигаться дальше – необходимо простить всех.

А теперь давайте с вами поиграем. Игра называется «Твой выбор». Прошу разделиться на 2 команды. Перед вами изображение человека, которого нужно наделить чертами характера, которые помогут ему развить позитивное мышление.

Давайте проверим:

Черты характера позитивно мыслящего человека:

• Доброта

• Милосердие

• Благодарность

• Оптимизм

• Чувство достоинства

• Общительность

• Отзывчивость

• Уважение

• Трудолюбие

• Ответственность

• Аккуратность

• Бережливость

Негативно мыслящий человек:

• Обидчивость

• Наглость

• Жадность

• Грубость

• Лживость

• Агрессивность

• Эгоизм

• Неуверенность в себе и застенчивость

• Лень

• Безответственность

Молодцы, совершенно верно.

Позитивно мыслящий человек старается улучшить себя и окружающий мир. И как бы не складывались жизненные обстоятельства, такой человек не совершает противоправных поступков, не теряет интереса к жизни, не озлобляется на окружающих, а наоборот старается приносить пользу окружающему миру и людям.

Сейчас мы посмотрим небольшой видеоролик про великого человека, которому приходилось не просто в жизни, у него серьезные физические отклонения, однако, он смог добиться в жизни многого и мотивирует к этому других, дарит людям улыбку и надежду. Внимание на экран:

**Видеоролик «История Ника Вуйчича»**

- Какие эмоции у Вас вызвал просмотр видеоролика? Какую основную идею доносит Ник Вуйчич?

Даже в самых трудных жизненных обстоятельствах, человек не должен терять веру в себя. В каждом из нас есть ресурсы прожить свою жизнь полно, благородно, идти вперед, принимая любые обстоятельства.

1. **Заключение**

Высказывания великих.

Наша жизнь — следствие наших мыслей; она рождается в нашем сердце, она творится нашею мыслью. Если человек говорит и действует с доброю мыслью — радость следует за ним как тень, никогда не покидающая.

*«Дхаммапада»*

Жизнь — это миг. Ее нельзя прожить сначала на черновике, а потом переписать на беловик.

*Антон Павлович Чехов*

Наши мысли побуждают нас совершать поступки (слайды с позитивными и негативными проявлениями). Какой выбор сделаешь ты?

1. **Рефлексия**

Вот и подошло наше занятие к концу. Каждому классу я подготовила деревья, и попрошу вас выразить свое отношение к сегодняшнему занятию, приклеив стикер на ветку дерева. Просим гостей также выразить свое отношение к увиденному.

Зеленый – мне понравилось;

Желтый – было скучно;

Оранжевый – мне не понравилось.

Спасибо за внимание! И помните, наши мысли материальны!